



สวัสดิ์ละ กลุ่มงานสุขภาพ ชวนสนทนาเรื่อง

อ้วนไหม? กินแล้วนอนทันที



กินแล้วนอนทันที พฤติกรรมนี้ใช่แค่อ้วน !!!

กินอาหารแล้วนอนอ้วนไหม หลายคนสงสัยว่าหากกินอาหารแล้วนอนทันที

จะเป็นสาเหตุของความอ้วนที่เป็นอยู่หรือเปล่านั้น เราขอเฉลยว่า กินแล้วนอน ไม่ได้แต่ทำให้อ้วนอย่างเดียวนะ

ด้วยไฮโปไธลัสของหลาย ๆ คนที่กลัวว่าสิ่งที่ตักก็มีค่าน้ำ เวลากินอาหารเฉยๆกินปกติ ทำให้เกิดข้อสงสัยขึ้นมา

ว่า กินแล้วนอนทันทีทำให้อ้วน ได้ไหม หรือผลเสียของการกินแล้วนอนมีอะไรบ้าง

กินแล้วนอนอ้วนไหม

ปัจจัยที่ทำให้คนอ้วนหรือ ไม่อ้วนจริง ๆ มีอยู่ด้วยกันหลายอย่าง เช่น พฤติกรรมการกินอาหารที่ชอบกิน หรือ แม้แต่การนอนที่ก็ส่งผลให้อ้วนขึ้นได้เช่นกัน พฤติกรรมกินแล้วนอนทำให้อ้วนขึ้นไหม บอกตรง ๆ ว่ายังไม่มีความชัดเจนนักว่าการกินแล้วนอนทำให้อ้วนขึ้นได้ เพราะความอ้วนจากการกินแล้วนอนมีหลายตัวแปรด้วยกัน อย่างบางคนจัดหนักก็อ้วน กินอาหารทอด ของมัน ทิชชู หรืออาหารขยะแล้วก็นอน คินขึ้นมาก็ไม่ได้บอกภาษาอังกฤษ ร่างกายไม่ได้ไร้พลังงานมากทำอาหารที่กินเข้าไป เสน่ห์การกินแล้วนอนทำให้อ้วนขึ้นได้แน่ ๆ นะ

แต่สำหรับบางคนกิน ไส้กรอก กินอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารแคลอรีต่ำ เช่น แซลัดผัก ผลไม้ นมไขมันต่ำ แล้วก็นอน และเป็นคนที่ออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมอ คนนี้กินแล้วนอนอาจจะไม่อ้วนก็ได้ เนื่องจากพฤติกรรมการลดความอ้วนหรือรักษาหุ่นให้ดีมีอยู่หลายอย่างเหมือนกัน คือเขาเข้าใจที่ออกกำลังกาย ออกกำลังกาย หมายความว่า หากคุณกินแล้วนอน ก็ควรต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานจากอาหารที่กินเข้าไปได้หมด จะได้ไม่มีแคลอรีสะสมอยู่ในร่างกายกระทั่งแปลงตัวเป็นไขมันที่อกทูนคางส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้



ฉะนั้นถ้าถามว่ากินแล้วนอนอ้วนไหม ก็ต้องถามกลับว่าคุณกินอะไรก่อนเข้านอนนะ แล้วได้ออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อใช้พลังงานส่วนเกินบ้างไหม เข้ามาช่วยเผาผลาญพลังงานบ้างจะตอบให้เคลียร์ได้ว่าพฤติกรรมการกินแล้วนอนทันทีของคุณเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้อ้วน น้ำหนักขึ้นหรือเปล่านั้น

อย่างไรก็ตาม การกินแล้วนอนทันทีนั้นเพียงอย่างเดียวจะทำให้อ้วนขึ้นเท่าที่ณะละ แต่ยังมีปัจจัยสุขภาพที่ค่อนข้างน่าเป็นห่วงอย่างมากด้วย ดังต่อไปนี้

กินแล้วนอนทันที ผลเสียมากกว่าผลดีแน่ ๆ

ถึงแม้ว่าการกินแล้วนอน ไม่อาจทำให้อ้วนขึ้นได้กับทุกคน แต่พฤติกรรมการกินแล้วนอนทันทีที่เพิ่มความเสี่ยงโรคทางเดินระบบอาหาร ให้ทุกคน อย่างเท่าเทียมกันแน่นอนนะ โดยผลเสียจากการกินแล้วนอนก็มีดังนี้



1. โรคกรดไหลย้อน

โรคกรดไหลย้อนเกิดจากกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาที่หลอดอาหาร ซึ่งกรดเหล่านี้มีความเข้มข้นสูงมาก ทำให้เกิดอันตรายต่อหลอดอาหาร และเยื่อในหลอดอาหารที่มีความบอบบาง กระทั่งทำให้เกิดการอักเสบตามมา

ทั้งนี้พฤติกรรมกินแฉับวันสนทันทีจะยิ่งเพิ่มความเสี่ยง โรคกรดไหลย้อนมากขึ้น เนื่องจากปกติเมื่อเรารับประทานอาหารเข้าไป ร่างกายจะต้องใช้เวลาในการย่อยอาหารในกระเพาะอาหารราว 2-3 ชั่วโมง โดยในระหว่างการย่อยอาหารที่ว่างนี้ กรดในกระเพาะอาหารจะถูกผลิตออกมามากขึ้นเพื่อทำการย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป จึงหากร่างกายอยู่ในแนวตั้งตรง (ในท่านั่งหรือท่านอน) กรดในกระเพาะอาหารก็จะทำหน้าที่ย่อยอาหารตามปกติ ไม่ไหลย้อนไปทรวงอก ทว่าเมื่อไรที่เรานอนตัวลงนอนในระหว่างที่ร่างกายกำลังย่อยอาหาร ท่อนอนนอนลงไปนี้แหละที่จะทำให้เกิดกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นมาทางหลอดอาหาร ก่อให้เกิดอาการแสบร้อนกลางอก และความเจ็บป่วยอื่น ๆ ตามมาได้

2. กินแฉับวันสน ทั้งอึด

บางคนอาจจะเคยท้องอืดจากพฤติกรรมกินแฉับวันสนทันที โดยอาการท้องอืดแบบนี้จะเกิดขึ้นในทันทีที่นอนตัวลงนอน มีความรู้สึกเหมือนอาหารในกระเพาะอาหารไหลมาอืดคอ ในบางเคสอาจมีจุกจิกขึ้นจนออกมาอีกนั้นเองหลังจากการรับประทานอาหาร ร่างกายต้องใช้เวลาย่อยอาหารเหล่านั้นประมาณ 2 ชั่วโมงเป็นอย่างต่ำ ดังนั้นหากเรานอนในขณะที่ท้องอืดทำการย่อยอาหารอยู่ ความผิดปกติเหล่านี้คงหนีไม่พ้น นอนหลับไปก็ยังไม่ค่อยสบายตัว โดยเฉพาะคนที่จัดหนักจัดเต็มในมื้อสุดท้ายก่อนเข้านอน

3. นอนไม่หลับ

อ่านมาถึงข้อนี้บางคนอาจเถียงในใจว่า หนังสือพิมพ์หนังสือพิมพ์ก็หอน นอนหลับเต็มตื่นแล้วจ้า...จะนอนไม่หลับได้อย่างไร แต่เราขอรับข้ออ้างนี้ละว่า พฤติกรรมกินแฉับวันสนทันทีอาจไม่อิงกับทำให้หอนไม่หลับ แต่จะส่งผลให้การนอนหลับนั้นไม่มีคุณภาพ กล่าวคือ อาจมีอาการนอนหลับ ๆ ตื่น ๆ นอนตื่นเร็ว หรือนอนหลับไม่ต่อเนื่องสนิท เนื่องจากเรานอนในขณะที่กระเพาะอาหารยังทำหน้าที่ไม่เสร็จ ดังนั้นกระบวนการเบิร์น กระบวนการย่อยอาหารดังกล่าว จึงส่งผลให้ร่างกายนอนหลับดี ๆ ไม่ได้แน่

เห็นไหมละว่าพฤติกรรมกินแฉับวันสนส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ไม่น้อยเลย ยิ่งกับโรคกรดไหลย้อน ใครไม่เคยเป็นก็อย่าพยายามเป็นแน่สิครับ เพราะอาการกรดไหลย้อนไม่สนุกเลยนะ ทรมานอย่างค่อนข้าง การรักษาก็ต้องใช้เวลาพอสมควรทีเดียว อีกทั้งหากการนอนหลับของเราไม่มีคุณภาพ ร่างกายก็เหมือนพักผ่อนไม่เพียงพอ คั้นเข้าขึ้นมาคงไม่สดชื่น หรืออาจส่งผลให้ความรู้สึกร้อนท้อง อากาศกินอาหารหวาน ๆ เพื่อเติมความสดชื่นให้ร่างกาย ทำให้น้ำหนักขึ้น อ้วนขึ้นก็ครั้งนี้ละ

กินข้าวก็ชั่วโมงถึงนอนได้

ช่วงเวลาที่เหมาะสมระหว่างการกินมื้อสุดท้ายกับการเข้านอน ควรเว้นระยะให้ห่างกันประมาณ 3 ชั่วโมงกำลังดีนะ และเพื่อสุขภาพที่ดี แนะนำให้ออกไปเดินเล่นอีก 30 นาทีหลังกินข้าวอิ่มแล้ว หรือพยายามหากิจกรรมที่ร่างกายได้เคลื่อนไหว เช่น ยืนจิบกาแฟ กวาดบ้าน ปลูกต้นไม้ ทำสวนบ้านอีกหน่อย เพื่อกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร และช่วยในการเผาผลาญแคลอรี แล้วค่อยนอนมา จากนั้นก็ค่อยเข้านอน

กินแฉับวันสนก็เข้านอนก็ไปใช้โซเชียลมีเดียของคนอ้วนมีสุขภาพดีละละ ละนั่นหากงานเป็นต้องกินมื้อเล็กจริง ๆ ควรกินอาหารที่อ่อนง่าย อย่าง โจ๊ก ผัดไข่ ผัดผัก เพื่ออำนวยความสะดวกในการย่อยอาหารของร่างกาย และเว้นระยะห่างอีก 2 ชั่วโมงเป็นอย่างต่ำก่อนเข้านอน





สวัสดิ์ทีละ กลุ่มงานสุขภาพ ชวนสนทนาคความ เรื่อง

6 โรค ที่มากับหน้าหนาว

1. โรคหัดเยอรมัน (Rubella)

อาการ

- มีไข้
- มีผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง
- ต่อมมน้ำเหลืองโต

การรักษา

- ดื่มน้ำให้มากๆ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ถ้ามีอาการรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

3. โรคหัด (Measles)

อาการ

- มีไข้
- ไอ เจ็บคอ
- มีน้ำมูก
- ตาแดง
- มีผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง

การรักษา

- ดื่มน้ำให้มากๆ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- รับประทานยาตามอาการ
- ถ้ามีอาการรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

5. โรคอีสุกอีใส หรือ โรคไข้สุกใส (Chickenpox / Varicella)

อาการ

- มีไข้
- อ่อนเพลีย
- ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว
- มีผื่นแดงราบขึ้นก่อน ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มบวม มีน้ำใสๆ ลามไปทั่วร่างกาย

การรักษา

- ดื่มน้ำให้มากๆ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ถ้ามีไข้สูงใช้ยาลดไข้ตามอาการ
- ไม่ควรกินแอสไพริน เพราะอาจทำให้เกิดอาการทางสมองและตับ ทำให้ถึงตายได้
- หลีกเลี่ยงการแกะเกา เพราะอาจทำให้เกิดแผลได้

2. โรคไข้หวัดและโรคไข้หวัดใหญ่ (Common cold/Influenza)

อาการ

- มีไข้
- คัดจมูก มีน้ำมูก
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

การรักษา

- ดื่มน้ำอุ่นให้มากๆ
- รับประทานยาแก้ปวด 5 หมู่
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- หากมีไข้มากกว่า 3 วัน ควรรีบไปพบแพทย์

4. โรคปอดบวม (Pneumonia)

อาการ

- มีไข้สูง ทนาวสั้น
- น้ำมูกไหล จาม คัดจมูก
- ไอ หอบ และหายใจเร็ว
- เจ็บหน้าอก

การรักษา

- ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

6. โรคอุจจาระร่วง (Acute Gastroenteritis)

อาการ

- คลื่นไส้ อาเจียน
- ปวดท้อง
- ถ่ายเป็นน้ำ
- มีไข้

การรักษา

- รับประทานเกลือแร่ เพื่อทดแทนการสูญเสียน้ำ
- เมื่ออาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที



hospital



สวัสดิ์กะ กลุ่มงานสุขภาพ ชวนสนทนาคความ เรื่อง

เชื่อ “HPV” ไม่ต้องรอให้ติด... ป้องกันได้ตั้งแต่ 9 ขวบ



ตัวการของการเกิดโรคมะเร็งปากมดลูกมาจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า HPV (Human Papillomavirus) ซึ่งมีทั้งหมดกว่า 100 สายพันธุ์ แต่จะมีประมาณ 15 สายพันธุ์ที่เป็นสายพันธุ์เสี่ยงสูงตัวการก่อมะเร็งที่พบบ่อยที่สุด 70% เกิดจากสายพันธุ์ที่ 16 และ 18 นอกจากนี้ความร้ายกาจของเชื้อไวรัส HPV ยังเป็นสาเหตุของมะเร็งชนิดอื่นๆ อาทิ มะเร็งช่องคลอด มะเร็งปากช่องคลอด มะเร็งทวารหนัก ฯลฯ แม้แต่สายพันธุ์เสี่ยงต่ำก็ยังคงความร้ายกาจในการก่อให้เกิดโรคหูดหงอนไก่ที่อวัยวะเพศทั้งชายและหญิง

“มะเร็งปากมดลูกเป็นมะเร็งที่พบบ่อยเป็นอันดับ 2 ของโลก จากสถิติพบว่า ทุก 1 นาที จะมีผู้หญิง 1 คน ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งปากมดลูก สำหรับประเทศไทยในแต่ละวันจะมีผู้หญิงไทยเสียชีวิตจากมะเร็งปากมดลูกในอัตราที่สูงถึง 12 คน และมีผู้ป่วยใหม่ที่ต้องเผชิญกับโรคนี้อีกกว่า 10,000 คน ทั้งๆที่มะเร็งปากมดลูกที่เป็นโรครักษาป้องกันได้ จึงเป็นเรื่องที่มองข้ามไม่ได้ในการป้องกัน ปล่อยให้โรครุนแรงขึ้นกับตัวเราหรือกับคนที่เรารัก”

วิทยาการทางการแพทย์ในปัจจุบันมะเร็งปากมดลูกและโรคร้ายต่างๆ ที่เกิดจากการติดเชื้อเอชพีวี สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน สามารถฉีดได้ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย ตั้งแต่อายุ 9 ปี ขึ้นไป ฉีดที่สุดคือฉีดตั้งแต่ก่อนมีเพศสัมพันธ์จะสามารถป้องกันมะเร็งได้ถึง 80% โดยปัจจุบัน เด็กอายุตั้งแต่ 9-15 ปี สามารถรับวัคซีนได้เพียง 2 เข็ม (อายุ 15 ปีขึ้นไป รับ 3 เข็ม)

ปัจจัยเสี่ยงของการติดเชื้อ HPV

- มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย
- มีเพศสัมพันธ์กับหลายคน
- ไม่ใช่อุปกรณ์ป้องกันระหว่างมีเพศสัมพันธ์
- เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดอื่นๆ



วิธีการป้องกันเชื้อไวรัส HPV ทำได้อย่างไร

“การป้องกันที่ดีที่สุดคือ การ ไม่มีเพศสัมพันธ์คงเป็นสิ่งที่ไม่ได้ ดังนั้นถ้าป้องกันไม่ได้ก็ต้องลดโอกาสเสี่ยง โดยการมีเพศสัมพันธ์ในวัยอันควร มีเพศสัมพันธ์กับสามีหรือภรรยาเพียงคนเดียว เพื่อลดความเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยงอีกอย่างหนึ่งก็คือ การสูบบุหรี่ การงดการสูบบุหรี่ และวิธีป้องกันยังมีในส่วนของ การตรวจภายในเพื่อมะเร็งปากมดลูก ตรวจหาการติดเชื้อ HPV อย่างสม่ำเสมอและการฉีดวัคซีน เพราะ วัคซีนป้องกันการติดเชื้อ HPV จะเป็นการป้องกันมะเร็งปากมดลูกได้โดยตรง”

ประโยชน์ของการฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อ HPV มีประโยชน์อย่างไร

คือการป้องกันที่ตัวเราเอง โดยการฉีดวัคซีนเพื่อให้เรามีภูมิคุ้มกันเมื่อเราได้รับเชื้อ HPV ไวรัสตัวร้ายนี้ก็จะไม่สามารถทำร้ายเราได้ ถึงแม้จะมีการติดเชื้อ HPV แล้วก็ยังสามารถฉีดได้อยู่ เพราะเชื้อ HPV ส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อแล้วเชื้อไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป การฉีดวัคซีนจะสามารถป้องกันการติดเชื้อเดิม ไม่ให้สามารถติดเชื้อได้อีก



สวัสดิ์ศึกะ กลุ่มงานสุขภาพ ชวนชมบทความ เรื่อง

ต้านโรคฤดูหนาว

Jaymart

กล้วยดิบ

ช่วยแก้อาการท้องเสีย

นำกล้วยดิบมาหั่นบางๆตากให้แห้ง

บดให้ละเอียดใช้ผงกล้วย

1-2 ช้อนโต๊ะ ใส่ในถ้วย

และเอาน้ำผึ้งผสม

1 ช้อนโต๊ะ ต้มแก้

ท้องเสีย



หอมแดง

ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด
สำหรับเด็กได้

ใช้หอมแดงล้างให้สะอาดและทุบวาง

ไว้ที่หัวนอนเด็กหรือใส่ในกะละมัง

อาบน้ำ ทำติดต่อกันสัก 3 วัน

อาการจะดีขึ้น

ฟ้าทะลายโจร

ช่วยแก้ไอ แก้หวัด เจ็บคอ แก้ท้องเสีย

ใช้ใบและกิ่งตากให้แห้ง 3 กรัม

นำมาต้ม ต้มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง

เช้า-เย็น เวลามีอาการ

มะนาว

ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ เหนื่อยอึด

คั้นน้ำใส่เกลือเล็กน้อยแล้วจิบ

บ่อยๆหรือเติมน้ำตาลเล็กน้อย

เพื่อให้ดื่มง่าย

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/6957>

ที่มาของข้อมูล : <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/6957>

จัดทำโดย : นางสาวศิริวรรณ พิมพ์ฉาน นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มงานสุขภาพ โรงพยาบาลชลบุรี

ติดต่อ : กลุ่มประวัธิ์ โทรีฟอง เจ้าหน้าที่งานธุรการ กลุ่มงานสุขภาพ โรงพยาบาลชลบุรี